

あらかじめ知っておきましょう……

時間の経過とともに、心のありようが変わります。

災害から日が経つにつれ、どの時期にどんな精神状態になりやすいのか知っておくことで、ストレスのぶつけ合いになる事態などを避け、心の健康を守りましょう。



1 茫然自失期

災害直後

誰もが感情がマヒしてしまい、茫然自失状態に陥ったり、命や財産を守るために危険をかえりみなくなったりします。

2 ハネムーン期

1週間～6カ月

やがて被災者同士で連帯感が生まれ、力を合わせて助け合う心が育ち、温かいムードに包まれます。

3 幻滅期

2カ月～1、2年

徐々に生活の建て直しに向かい、さまざまな手続きなどをしなければならない時期になると、疲労も忍耐も限界に達してきます。不満や怒りからけんかなども増え、飲酒による問題も生じてきます。

4 再建期

数年間

少しずつ復興が進み、「日常」を取り戻し始めますが、一人ひとは生活基盤の再建のために苦勞の多い日々が続きます。それだけに孤軍奮闘せず、地域とのつながりを大切に。町の再建にも積極的に参加して、周囲とのきずなで困難を乗り越えることで、以前よりも温かい自分たちの町づくりを実現してください。

ASD (急性ストレス障害) と

PTSD (心的外傷後ストレス障害) にご用心

下のような症状に悩まされることがあります。これが1カ月未満で治ればASD、それ以上長引いてよくならない場合がPTSDです。

再体験

衝撃的な状況がフラッシュバックや悪夢となってよみがえり、非常につらい状態になります。

回避

その出来事について考えるのも嫌で、思い出させられる場所や人、会話などを避けて、黙り、孤立します。

過覚醒

ちょっとした物音や刺激に必要以上におびえ、非常に怒りっぽくなったり、不眠がひどくなったりします。

※被災後、自分が自分でないような感覚になる解離症状がある人のほうがPTSDになりやすいといわれています。早期に心の専門医を受診してください。また、つらい体験から半年以上経ってからPTSDを発症することもあります。

うつにご用心

ショックから立ち直れないまま、うつを発症したり、もとのうつが再発したり、悪化したりする人もいます。次のいずれかにあてはまる人は注意を！

1 毎日のように、1日中、憂うつな気分で、気持ちが沈んでいる。

2 ほとんど毎日、何ごとにも興味がわかず、以前は好きだったことも楽しくない。

1、2のいずれか1つでも2週間以上続いたら、一人で悩まず、専門家に相談しましょう。



日々の心がけを大切に……

自らできるこんな工夫こそが、心の健康を守ります。

ちょっとした心がけと以下のような生活の工夫こそ、心を守るカギなのです。

サポートしてくれる人や場所を知っておき、心を開いて活用しましょう。

生活リズムの崩れは、心のエネルギー減少のもと。規則正しく過ごしましょう。

テレビやパソコンを消し、好きな音楽や香りで脳を休ませる時間も大切です。

ビタミンやミネラルの不足に注意を。栄養の偏りが心にも影響します。

ヨーガや体操、ストレッチなどで心身をほぐし、自律神経の安定を。

朝1杯、常温の水を飲んで心身を目覚めさせましょう。

お茶の時間を。ぬるめのお茶がゆっくりのどを通ったとき、脳がホッとします。

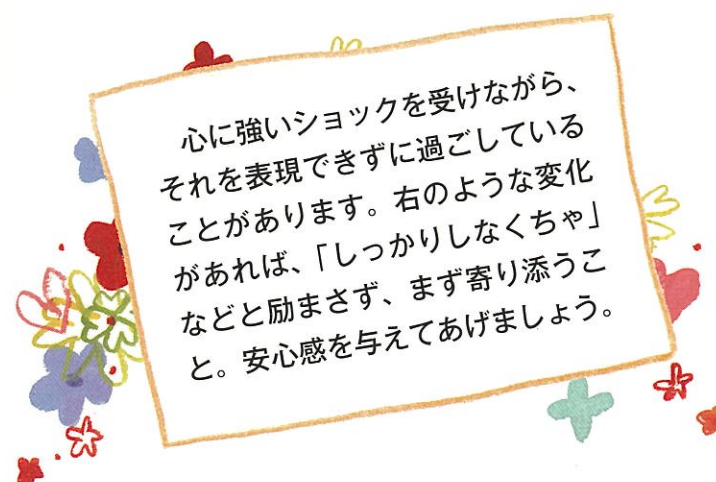
一人で閉じこもるのは心の落とし穴。人とのつながりを大切にしましょう。



気をつけて！
こんな傾向に
陥らないように

- ☐ お酒やたばこの量が増えていませんか？
- ☐ テレビばかり見て、過ごしていませんか？
- ☐ 人と会うのがおっくうで、寝てばかりいませんか？
- ☐ 生活リズムがバラバラになっていませんか？
- ☐ ストレスによる過食や拒食になっていませんか？

子どもや高齢者の心の変化にも注意しましょう



心に強いショックを受けながら、それを表現できずに過ごしていることがあります。右のような変化があれば、「しっかりしなくちゃ」などと励まさず、まず寄り添うこと。安心感を与えてあげましょう。

子どもは…

- ☐ 甘えやわがママが強くなり、退行する
- ☐ 大人びたふりをして人のことばかり心配する
- ☐ 集団に適応できなくなる
- ☐ 持病のアレルギー症状が強くなる

(など)

高齢者は…

- ☐ 平気そうでも、反応が乏しくなっている
- ☐ 認知症が進み、せん妄状態などになる
- ☐ 神経が敏感になり、怒りやすくなる

(など)

大人も、子どもも、高齢者も、できる限りいつも通りの生活リズムを守り家に閉じこもらずに、外で過ごす活動をしながら人とつながっていきましょう。

1日に何回でも
ストレッチと
呼吸法を！

地震酔い^{どうき}や動悸、頭痛が続いていたり、血圧や血糖値が不安定になっていたり。心の不安と疲れがさまざまな体の症状になって表出しがちです。そんなときほど、呼吸法やストレッチが役に立ちます。

＜ゆっくりと腹式呼吸を＞

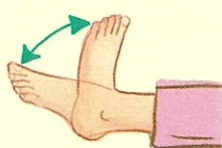


イスに座り、天に向かって上半身を伸ばす気持ちでゆっくり鼻から息を吸い、次にみぞおちから力を抜いて、肩も落として、体が少し前に傾くくらいまで、ゆっくり長く息を鼻と口から吐き切ります。何回でも繰り返してみましよう。

＜すぐできるストレッチを＞



両肩に力を入れてギュッと持ち上げ、ストンと力を抜きます。



片足ずつ、つま先を伸ばしたら、次にゆっくり90度まで曲げます。これを両足で繰り返してみましよう。

大丈夫です

人の心はもろいもの。つらいことがあれば折れもするし、へこみもします。しかし、私たちには、それをカバーして、なお前向きに生きていける本能が備わっています。それが、“動物本能”です。危機的状況になるほど、身を守り、生きのびる知恵が本能的に目覚めるのが動物の底力。風、光、雲。いつも自然界の表情に敏感で、五感を磨いている人ほど、いざというときに底力が働きます。その意味で、日頃から五感を大切に。

そして、朝いちばんのおしっこが出たあとに、「ああ、気持ちがいい」と思えるうちは、大丈夫。心にも体にも、生命力がしっかり備わっている印です。(医学博士・北村蓉子)

「モノはたくさんいらない。
シンプルに暮らす
よさがわかった」

「ありがとうということ、
いわれることの
大切さがわかった」

「家族や仲間とのきずなが
強くなった気がする」

神戸で震災を体験した方々が、のちにこんなことを口にしていました。人間はひどくつらい思いをしながらも、いつも何かを学び、その学びを活かして生きていくものです。

不安になったら…

「こころの健康相談統一ダイヤル」へ

http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/link/kokoro/kokoro_dial.html

TEL 0570-064-556

※平成24年10月現在、41都道府県・政令指定都市（北海道、岩手県、宮城県、福島県、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、石川県、福井県、山梨県、長野県、静岡県、愛知県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、広島県、山口県、徳島県、愛媛県、福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県、札幌市、さいたま市、京都市、大阪市、堺市、神戸市、熊本市）でこの電話番号が利用できます。相談に対応する曜日・時間は都道府県によって異なります。

詳しくは上記のHPで確認を。なお、他府県・政令指定都市につきましては、体制が整い次第、順次設定が行なわれます。

全国各地から左の共通電話番号にかければ、電話をかけた所在地の公的な電話相談機関に接続されます。つながらない場合は、「いきる・ささえる相談窓口（都道府県・政令指定都市別の相談窓口一覧）」
<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html>
をご利用ください。

「災害」と「心の健康」

心のケアを大切に

指導：北村蓉子 日比谷国際クリニック院長（日本心身医学会認定専門医）

突然やってくる災害は、それまで健康だった人にでもさまざまな心身の後遺症をもたらしかねません。まして持病があれば、ショックから持病が悪化してしまうことがよくあります。また、子どもや高齢者はうまく言葉で表現できないだけに、周囲が心のSOSに気づいてあげなければなりません。

災害後こそ、心のケアを大切に。心が健康でないと、体の症状も治まりません。災害が心にどのような影響をもたらし、それから心身を守るには、どんな心がけが役に立つのか。今、この国のすべての人に知っておいていただきたい、心のケアと注意点をお届けします。

今、誰もが
心に
とどめておきたい
メンタルケア

心配し過ぎないで……

災害後は、誰にでもこんな心身の反応が生じやすくなります

心理・感情面	思考面	身体面	行動面
☐ 恐怖感の揺り戻しに襲われる ☐ 強い不安や孤独感に包まれる ☐ イライラが治まらない ☐ 怒りっぽくなる ☐ 気分が落ち込む ☐ 自分を責める	☐ 集中できない ☐ 混乱して、記憶が思い出せない ☐ 判断できない ☐ 選択肢や優先順位が考えられなくなる ☐ 自分は平気だと思い込んでしまう	☐ 不眠や悪夢が続く ☐ 頭痛、筋肉痛、動悸 ^{どうき} 、発汗がある ☐ めまいやしびれ、震えがある ☐ 下痢や胃痛、腹痛が起こる ☐ かぜを引きやすくなる ☐ 持病が悪化する	☐ 神経が過敏になる ☐ ちょっとしたことでもけんかをしてしまう ☐ 引きこもり、援助を断わる ☐ 過食するか食べなくなる ☐ 飲酒・喫煙量が増える ☐ 子ども返りする

これらは、誰にでも起こる
“正常な反応”です。

ひどいショックを受けた直後は、誰にでも上のような状態が起きやすいもの。しかし、多くの場合は、時間の経過とともに回復しますから、心配し過ぎないでください。